

資料

学校生活編



「学校生活編」の使い方

- ◎見開き左側のページは、お子さんの学校生活での様々なシーンについての項目になっています。当てはまる項目の口にはチェックをして、()
内や、・_____ は記述してください。
- ◎見開き右側のページは、左側のページの内容をより良くするための「工夫」の一例が載っています。参考にしてみてください。
- ◎各項目の見直しは、お子さんの様子を見ながら、各自で期限を決めて行ってください。(例えば、〇カ月ごと、学期ごと、学年ごとなど)
- ◎できるようになった時の日付や学年を記入しておくと、成長記録にもなります。
- ◎掲載内容以外で、伝えておきたいことなどがあれば、余白に自由に書いてください。
- ◎学校でのお子さんの様子や担任の先生の話など、別用紙に書いたものも、一緒に綴じておくこともできます。

～授業中～

記入日（ 年 月 日）

【落ち着きがなく集中できない、ゴソゴソする、席を立つ、他のものに目がいきやすいなど】

◎落ち着いて授業を受けることが ☐できる ☐できない

◎気になる音が ☐ある ☐ない

・気になる音は⇒（ ）

◎気になる物が ☐ある ☐ない

・気になる物は⇒（ ）

◎気になる子が ☐いる ☐いない

◎お子さんの集中力（約 分）、座ってられる

☐時間（何分まで、あと何分など）が分かれば集中できる

☐終わった後に好きなことができる、ごほうびがあればできる

☐課題の量を調節すればできる

☐気になる物（マンガ、おもちゃ など）が片付けてある（見えない）
場所ならできる

☐物音や人の声が聞こえない静かな場所ならできる

☐好きなこと（ゲーム、マンガを読むなど）ならできる

◎集中しやすい場所

⇒（ ）

◎集中できること

⇒（ ）

◎その他、落ち着く方法や集中できる工夫など

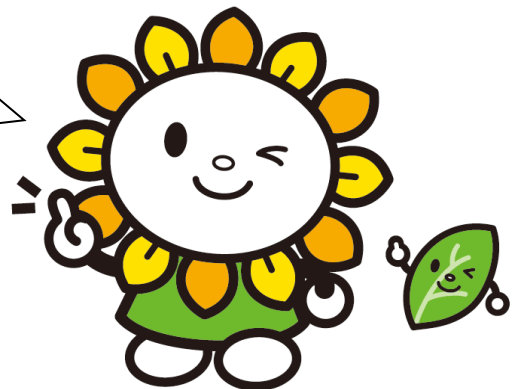
- _____
- _____
- _____
- _____

➡ こんな工夫をしてみましょう

【授業に関すること】

- ★いろいろなものが置いてあると、気が散ったり、注意がそれやすくなったりします。
カバーをかけたり、片づけたりして、気になるものを減らしてみましょう。
- ★気が散る物や余計な音があると妨げになるので、勉強する場所や時間帯などを決めて、集中できる環境を整えてみましょう。（ついでに1枚でも切り替えになることもあります。）
- ★席の位置やグループ分けなど、教室での環境を工夫するとよいかもしれません、担任の先生に相談してみましょう。
- ★集中できる時間を測り、その時間に合わせて、少しずつ「できる経験」を増やしてみましょう。
- ★タイマーなどを使って時間を分かりやすくし、頑張ろうという気持ちを持てるようにしてみましょう。
- ★集中できる時間に合わせて、宿題の量や質を変えて、無理なくできるようにしてみましょう。（例えば、15問あるのであれば5問ずつにする、〇分だったら休憩を入れるなど）
- ★宿題が難しすぎたり、多すぎたりする場合は、先生に相談してみましょう。
- ★好きなこと・得意なことなどで、一つのことに取り組む力（集中力）を少しずつつけるようにしてみましょう。

暑かったり、寒かったりで、
温度調整が
うまくできないために、
落ち着けない・集中できない
子もいるよね。



～学習～その1

【教科の好き嫌いが激しい、計算が極端に苦手、文章題が苦手、読み間違いがある、連絡帳が写せないなど】

◎得意な教科

()

◎得意な分野

例：虫、地図、電車

()

◎先生からの指示の理解

- ☐ 全体への指示でわかる
- ☐ 黒板やメモなどに書いてあればわかる
- ☐ 個別に指示があるとわかる
- ☐ 写真や絵などがあるとわかる

◎その他、配慮（フォロー）が必要なこと

- _____
- _____
- _____
- _____

➡ こんな工夫をしてみましょう

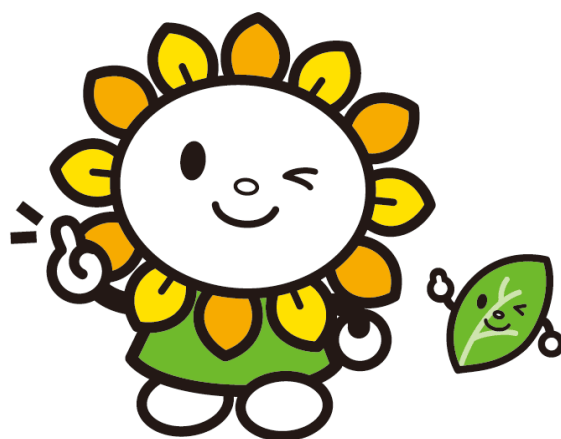
【得意・苦手な教科】

- ★まわりが歯がゆく思う以上に、本人は悔しい思いをしています。「どうしてできないの」ではなく、「どうしたらできるようになるか」を考えてみましょう。
- ★得意なものを伸ばして、頑張ろうとする力を伸ばしてみましょう。
- ★好きなこと（出来ること）の中に少しずつ苦手なことを取り入れてみましょう。
（出来ないことの練習ばかりはつらいものです）

【先生からの指示の理解】

- ★先生からの指示がうまく伝わっていないかもしれません。一斉指導の後の個別の声かけでの確認や黒板に書いてもらうなど、工夫してもらえるよう頼んでみましょう。
- ★指示するときには、写真や絵など視覚的な補助をしてみましょう。

目からの情報と耳からの情報、
どっちの方が入りやすいかな？



～学習～その2

◎国語

・読み

- ☐読んで、ある程度内容が理解できる
- ☐文章（教科書など）を読むとき、行を飛ばさず読める
- ☐言葉のまとまりを認識して読める
- ☐ひらがなが読める

・書き

- ☐ノートのマス目からはみ出さずに書ける
- ☐どこを写せばよいかわかっている
- ☐作文で、何を書けばよいかわかっている
- ☐ひらがなが書ける
- ☐自分の名前が書ける

◎算数

- ☐文章題を早とちりせず解くことができる
- ☐どんな時にどんな式をたてればよいかわかっている
- ☐繰り上がり繰り下がり計算ができる
- ☐ひき算ができる
- ☐たし算ができる
- ☐数を数えることができる
- ☐数の概念が理解できている

こんな工夫をしてみましょう

【国語・読み】

- ★言葉のまとまりにしるしをつけて、読む練習をしてみましょう。
- ★読むことが苦手な時は、指でなぞりながら読む、定規や下敷きなどで読む所だけ見えるようにするなどしてみましょう。

【国語・書き】

- ★お子さんの書きやすいノートを探してみましょう。（マス目の大きいもの、方眼紙など）
- ★黒板のどこを見て写せばよいか、ノートや連絡帳の書き方を先生に相談してみましょう。
- ★漢字などで、文字の形がうまく取れない場合は、簡単な部首に分解して組み合わせるという見方を教えてみましょう。（時⇒「日かいて土寸（どすん）」など）
- ★作文などは、何を書けばいいか具体的に示して、書く内容がイメージしやすくしてみましょう。（簡単な質問をしてみたり、写真などがあれば、一緒に見て思い出せるようにしたりする）
- ★鉛筆の持ち方を確認してみましょう。鉛筆の持ち方が良くなないと、力が入らず書きにくかったり、手元が見えずに字形が整わなかったりします。

【算数】

- ★計算のルールを具体的に説明してみましょう。
- ★計算間違いが多い時は、数字の位がそろえやすいように、マス目のある紙で練習をしてみましょう。

～友だち(まわりの人)との関係～その1

【トラブル（ケンカ）が多い、すぐに手がでる、会話がかみ合わない、
思ったことをそのまま言ってしまう など】

◎聞く

- ☐ 相手の話を理解することができる
- ☐ 相手の目を見て話が聞ける
- ☐ 相手の方を向いて話が聞ける
- ☐ 相手の話を聞くことができる

◎話す

- ☐ ものごとをストレートに言わない
- ☐ 自分の話す順番やタイミングがわかっている
- ☐ 特定の友だちと話すことができる
- ☐ 大人と話すことができる

すぐにはできるようにならないよね。
少しずつ、練習しよう。
できたら、いっぱい
ほめてあげてね！

◎コミュニケーション

- ☐ 社交辞令（お世辞や冗談）がわかる
- ☐ 相手の気持ちがわかっている
- ☐ 場の状況がわかる
- ☐ あいさつをすることができる



～友だち(まわりの人)との関係～その2

◎人との関わり

- ☐ 思い通りにならなくても我慢できる
- ☐ 遊びなどのルールがわかっている
- ☐ 好きな友達となら一緒にいられる
- ☐ 嫌なことは「やめて」と言える

◎その他、配慮（フォロー）が必要なこと

- _____
- _____
- _____

➡ こんな工夫をしてみましょう

【聞く】

- ★先生や友だちが話しているとき、自分は「聞き役」であることを教えましょう。
- ★話を聞くときの姿勢（他事をしない、相手の方に体を向けるなど）を教えましょう。

【話す】

- ★具体的に、会話のルールを教えましょう。
（人の外見について言わない、「今、話していいですか」など、ひとこと言ってから話しかけるなど）
- ★大好きなことを話せる時間を決めてみましょう。
（「しゃべっちゃダメ」ではなく、「今はその話はしません」とか「3分まで話してもいいよ」のように具体的に伝えましょう）

【コミュニケーション】

- ★言葉の使い方を教えましょう（冗談や例えば、「こういう意味で使っているんだよ」など）。
- ★どういう言葉を言うと相手が傷つくか教えましょう。

➡ こんな工夫をしてみましょう

【人との関わり】

- ★思い通りにならないとき、手が出てしまわないように、落ち着くことができる方法を一緒に考え、提案してみましょう。
（数をかぞえる。大好きなもの（カード）を持ち歩き、それを見る。その場から離れる。）
学校生活の場面では、先生と相談して、パニックになったときに行く場所を決めておくといいでしょう。
- ★同じようなことが続く場合は、トラブルの相手や状況を聞いて、避ける方法を考えてみましょう。

～こだわり～その1

【勝たないと気が済まない、1 番や 100 点にこだわる、
パニック（かんしゃくなど）をおこす、かたまってしまう など】

◎勝ち負け

☐ 自信をもてるものがある

具体的には⇒（ ）

☐ 思い通りにいかなかったときに、気持ちを切り替えることができる

☐ 負けても、100 点でなくても、不安にならない

☐ 「必ず 100 点を取れるわけではない」ということがわかっている

☐ 「負けることがある」ということがわかっている

◎予定変更

☐ 次のことへの見通しを立てることができる

☐ 変更の可能性を伝えればわかる

☐ 事前に変更を伝えれば切り替えられる

☐ 伝え方を工夫すれば切り替えられる

～こだわり～その2

◎環境、施設、物など

☐ 初対面の人がいると気になる

☐ 初めての場所だと気になる

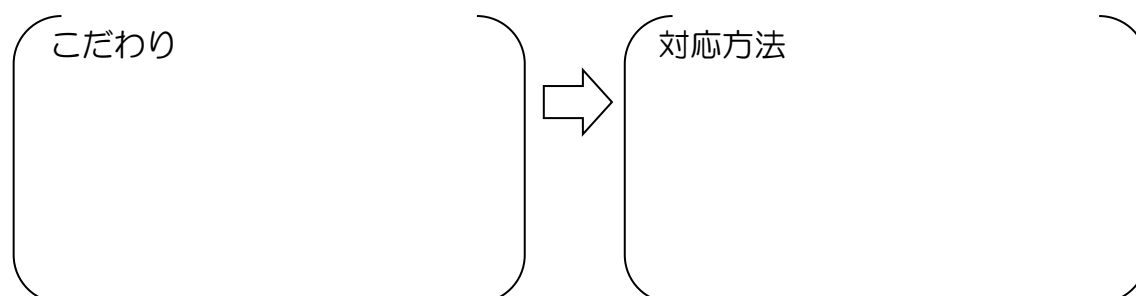
・好きな場所、物など

（ ）

・嫌いな（苦手な）場所、物など

（ ）

◎その他のこだわりとその対応方法



➡ こんな工夫をしてみましょう

【勝ち負け】

- ★勝つこと以外でたくさん褒めてあげましょう。
(ていねいにできたことや最後までがんばったことなど)
- ★勝ち負けのあるものは、事前に負けることもあることを伝えてみましょう。
- ★「1 番でないと…、100 点でなければダメな子」と思いこんでいるようであれば、「くやしかったね」などと気持ちに共感してあげましょう。その後、「失敗しても大丈夫だよ」というメッセージを伝えてみましょう。

【予定変更】

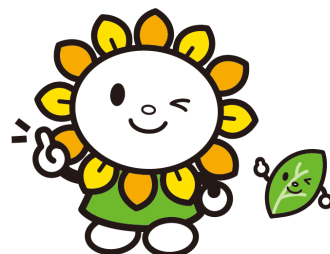
- ★変更がある場合は、早めに伝えましょう。(天気によって、行く場所が変わるときなど)
- ★パニックになったら、危険がない場所で見守り、落ち着いたら、気持ちをおさめたことを褒めましょう。自分でコントロールする力につながります。
- ★パニックがおさまった後に、どう感じたのか聞き、まずは気持ちに共感して、次回からどうしたらよいか一緒に考えてみましょう。

➡ こんな工夫をしてみましょう

【環境、施設、物など】

- ★初めて取り組むこと(行事や習い事など)や初めての場所に行く時は、事前に写真を見せたり、予定を分かりやすく書いてみましょう。イメージがわくようになり、不安が減ります。
- ★落ち着ける場所やグッズがあれば、先生に伝えておきましょう。パニックになったとき、それらを有効に使ってもらおうとよいでしょう。

工夫してみて
どうだったかを
余白に書いて
おこう！



～整理整頓、準備～

【整理整頓が苦手（できない）、よく物がなくなる、など】

◎物をなくさない、忘れないための手段

- ☐物の置き場所が決まっている
- ☐メモを取ることができる
- ☐メモを見ることができる

◎片づけ方

- ☐片づけの仕方を知っている
- ☐片づけられる範囲を知っている
- ☐やり方の見本を見せればできる
- ☐一緒にやればできる
- ☐準備をする時間が十分あればできる

◎まわりの環境

- ☐気が散らないような工夫がしてある（好きな物が目に入らないなど）
- ☐入れる所に物の名前を書くなど、分かりやすくなっている
- ☐物の置き場所が決まっている

◎本人のやる気

- ☐褒めると片付けられる
- ☐後でごほうびや好きな遊びができれば片付けられる
- ☐一つずつであれば片付けられる

◎その他、工夫していること

- _____
- _____

こんな工夫をしてみましょう

【物をなくさない、忘れないための手段】

- ★メモを取ることが苦手な場合もありますので、お家でもメモを取る練習をしてみましょう。
- ★メモに書いて、お子さんの目に付きやすいところに貼るなど、自分で思い出せるようにしてみましょう。
- ★「忘れていないものない？」や「メモは？」など、習慣ができるまで、気づくような声かけをしてみましょう。

【片づけ方】

- ★「片付けなさい」、「準備しなさい」と声をかけるだけでなく、一緒にやって、やり方を教えてみましょう。
- ★学校等の準備は、前日に済ませる習慣をつけましょう。

【まわりの環境】

- ★物の置き場所を決め、また、入れ物を用意し、何を入れるか絵や文字を書いて貼るなど、一目見て分かるようにしてみましょう。
- ★テレビやおもちゃなど、好きなものがあると、気が散りがちになります。布などでカバーする、別の部屋に移すなど、目に入りにくくする工夫をしてみましょう。

【本人のやる気】

- ★すぐに「部屋の中」を片づけることはできません。カバンや引き出しの中など、小さいスペースから練習してみましょう。
- ★少しでもできたら、「頑張り」を褒めてあげて、やる気をそがないようにしてみましょう。